



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 2 - Ano 1 - Nº 2 - Julho / 2013

ISSN 2317-8612

5. O SAGRADO MOMENTO PRESENTE

Tânia Regina Contreiras*

Eu estou aqui. Este momento é o meu lar. Por mais que me chamem as galáxias,
seu olhar de ontem, os planos que eu fiz pro futuro, eu estou aqui.
Já sofri de anseio de tocar as estrelas, de desvendar os segredos do universo, e desviava
a atenção do momento presente, não via e nem ouvia a respiração da terra
sob os meus pés, escapava-me um sorriso fresco dado ao meu lado
e a forma das nuvens que desenhavam o presente que insistia em escapar.

Mas agora estou aqui. Caminho sem escapar de mim mesma.
Sinto sob os pés o chão áspero, ouço o ruído que vem de longe,
quero construir uma casa simples no meio do mato, almejo fazer tantas coisas,
mas meu lar atual é aqui e agora. Eu inspiro e me habito. Expiro e me expando.
E eu, que olhava o céu como algo separado da terra, que buscava o sagrado
para além das montanhas que eu ainda iria alcançar, sinto que tudo é uno
quando não me separo de mim. Mente e corpo se abraçam quando inspiro e expiro,
sem perder a consciência do que acontece ao redor de mim.

Posso caminhar sem me perder de mim. Sem deixar que o momento presente me escape.
Não, não abandonei meus sonhos. Meus olhos continuam embriagados e as borboletas azuis
me falam coisas profundas. Mas agora eu sei estar aqui, no agora.
Isso me faz muito livre. O momento presente é tão lindo...tão leve...Liberdade é saber
desvencilhar-se da perseguição do passado e dos anseios pelo futuro.
Liberdade é poder estar aqui, agora, habitando meu lar, o momento atual.

É tão simples viver. Difícil é alcançar a simplicidade.



* Tânia Regina Contreiras é Arteterapeuta com abordagem junguiana e poeta.